

Tagung



Was ist gutes Essen?

18. März 2023, 8.30–16.15 Uhr im Tagungszentrum Schloss Au
→ schulnetz21-vszh.ch

Kantonales Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen Zürich – Volksschulen



schulnetz21

kantonales netzwerk
gesundheitsfördernder und
nachhaltiger schulen

zürich | volksschulen

Die Stellen für **Suchtprävention**
im **Kanton Zürich**

**PH
ZH** PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE
ZÜRICH

Was ist gutes Essen?

Tagung des kantonalen Netzwerks gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen Zürich

Was ist uns beim Essen wichtig? Sind es ausgewogene Mahlzeiten, der Genuss, die Gemeinschaft? Achten wir beim Einkauf auf regionale und saisonale Zutaten? Haben wir für das Einkaufen und Kochen überhaupt genügend Zeit?

Essen ist ein menschliches Grundbedürfnis. Aber wie wir uns ernähren, hat einen grossen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Die Ernährung entscheidet ausserdem über Ressourcenverbrauch und Umweltbelastung, welche bei der Bereitstellung der von uns konsumierten Nahrungsmittel entstehen. Und schliesslich beeinflussen unsere Essgewohnheiten die Biodiversität, die Qualität der Böden und sogar ganze Lebensräume. Unser Essverhalten ist kulturell geprägt und durch viele weiteren Faktoren beeinflusst. Zudem passen wir im Laufe des Lebens unsere Gewohnheiten an, sei dies z.B. aus gesundheitlichen, ökologischen oder ethischen Gründen. Unser Essen wird damit immer individueller und die Darstellung der eigenen «Ess»-Identifikation ist seit einiger Zeit wichtiger Teil der Social Media.

Es ist also nicht einerlei, wie wir uns ernähren. An der Tagung suchen wir Antworten auf die Frage, was aus Gesundheits- und Nachhaltigkeitsperspektive gutes Essen ist und inwieweit im schulischen Kontext auf das Ernährungsverhalten Einfluss genommen werden kann und soll.

Ablauf Tagung 2023

8.30 Tee, Kaffee und Gipfeli

9.00 **Begrüssung**

Larissa Hauser, Koordinatorin Schulnetz21 Zürich Volksschulen, PH Zürich

Einleitung ins Tagungsthema

Anita Schneider, Beauftragte der PH Zürich für das Schulnetz21

9.15 **Ist der Mensch, was er isst? Wie die Esskultur unseren Umgang mit Essen beeinflusst**

Prof. Dr. Christine Brombach, Ernährungswissenschaftlerin und Dozentin, ZHAW
Kurze Diskussion in Kleingruppen

10.00 **Ernährung im Kontext globaler Gerechtigkeit**

Dr. Frank Eyhorn, Umweltwissenschaftler, CEO von Biovision
Kurze Diskussion in Kleingruppen

10.40 Pause

11.15 **Essverhalten und Denken im sozialen und digitalen Kontext**

Ronia Schiftan, Ernährungs- und Medienpsychologin, Externas GmbH
Kurze Diskussion in Kleingruppen

11.55 **Podium mit den drei Referierenden, Fragen aus den Gruppendiskussionen**

Moderation Larissa Hauser

12.30 Mittagessen

13.45 **Workshops 1. Runde (65 min)**

Workshop 1

Essen zwischen Fake News, Mythen und Fakten

Prof. Dr. Christine Brombach, Ernährungswissenschaftlerin und Dozentin, ZHAW

Workshop 2

Genussvolle und nachhaltige Ernährung im Lebensraum Schule

Franziska Stöckli, Gründerin Greentopf Projects und Schulen Zürich

Workshop 3

Schulgarten und -areal – Potentiale für Schul- und Gemeindeentwicklung

Pascal Pauli, Leiter Fachstelle Lernorte in der Schulhausumgebung, PH FHNW und
Ursula Lemmenmeier, Dozentin und wissenschaftliche Mitarbeiterin, PH FHNW

Workshop 4

Gemeinsam essen – Essen als sozialer Anlass

Nicole Heuberger, ernährungspsychologische Beraterin, Fachstelle PEP

Workshop 5

CLEVER – nachhaltig konsumieren

Anna Schöpfer, Projektleiterin Nachhaltiger Konsum, Biovision

Workshop 6

Von der Theorie zur Praxis - Essverhalten und Denken im sozialen und digitalen Kontext

Ronia Schiftan, Ernährungs- und Medienpsychologin, Externas GmbH

14.50 Pause

15.05 Workshops 2. Runde (wie oben)

16.10 Abschluss in den Workshops, Ende der Tagung

Weitere Informationen zu den Referaten und Workshops: schulnetz21-vs.zh.ch

Tagungsort

Tagungszentrum Schloss Au
Halbinsel Au
8804 Au



Anmeldung

schulnetz21-vszh.ch

Anmeldeschluss: 24. Februar 2023

Kosten

Für die Kontaktlehrpersonen der Netzwerkschulen
(respektive ihre Vertretung) ist die Tagung kostenlos.

Für weitere Interessierte: CHF 150.-

Tagungsleitung und Moderation

Larissa Hauser, Anita Schneider PH Zürich

Tagungskonzept

Theres Bauer, Larissa Hauser, Anita Schneider PH Zürich

Tagungsorganisation

Pädagogische Hochschule Zürich, Karin Wicki

Tagungsmanagement, Lagerstrasse 2, 8090 Zürich

Tel. +41 (0)43 305 55 50 – tagungsmanagement@phzh.ch